

मुझे डर क्यों लगता है?

एक नज़र - बहादुरी पर



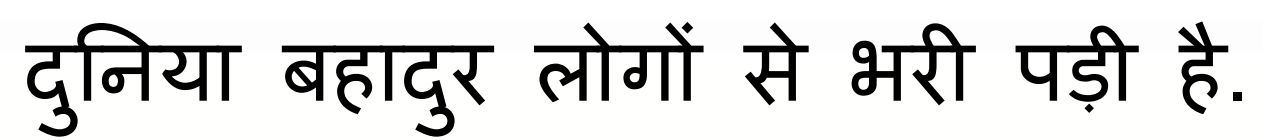
पैट, हिंदी: विदूषक

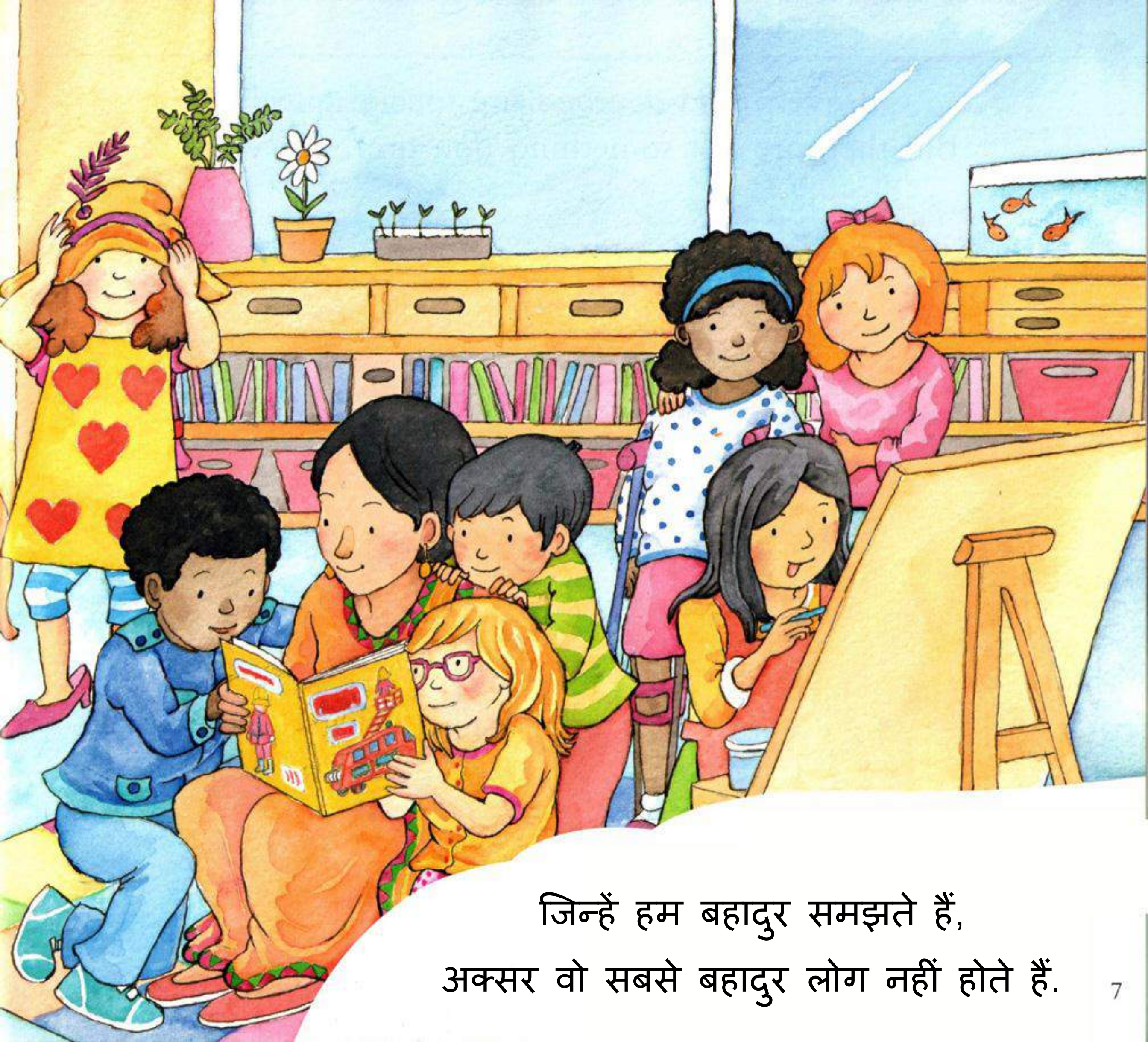
मुझे डर क्यों लगता है?

एक नज़र - बहादुरी पर



पैट, हिंदी: विदूषक





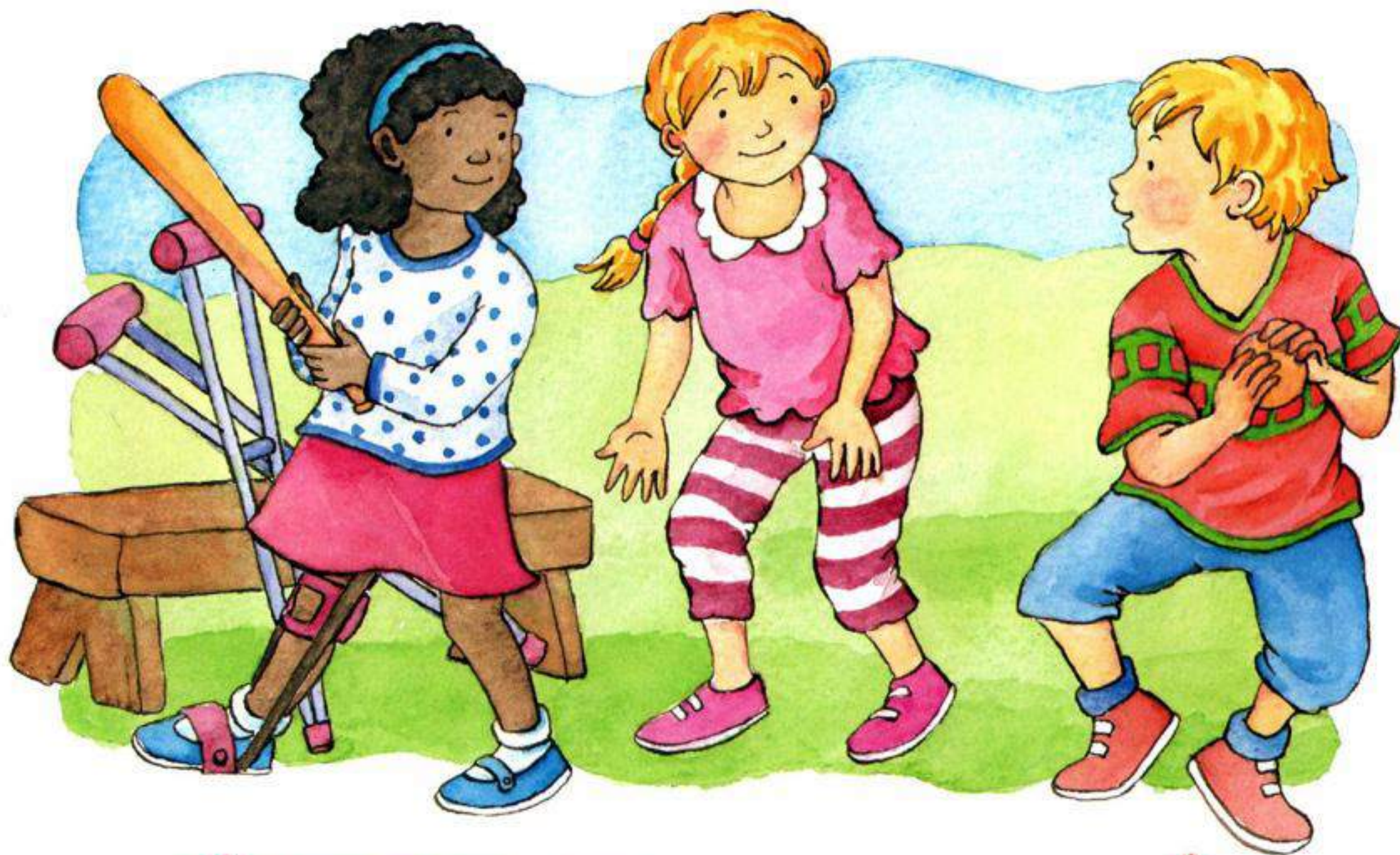
जिन्हें हम बहादुर समझते हैं,
अक्सर वो सबसे बहादुर लोग नहीं होते हैं.



बहादुरी और हिम्मत दोनों बहुत विशेष गुण हैं.
पैदाइश के समय हमें यह गुण नहीं मिलते हैं.



यह वो गुण है जिसे हम खुद अपने आप चुनते हैं, सीखते हैं.



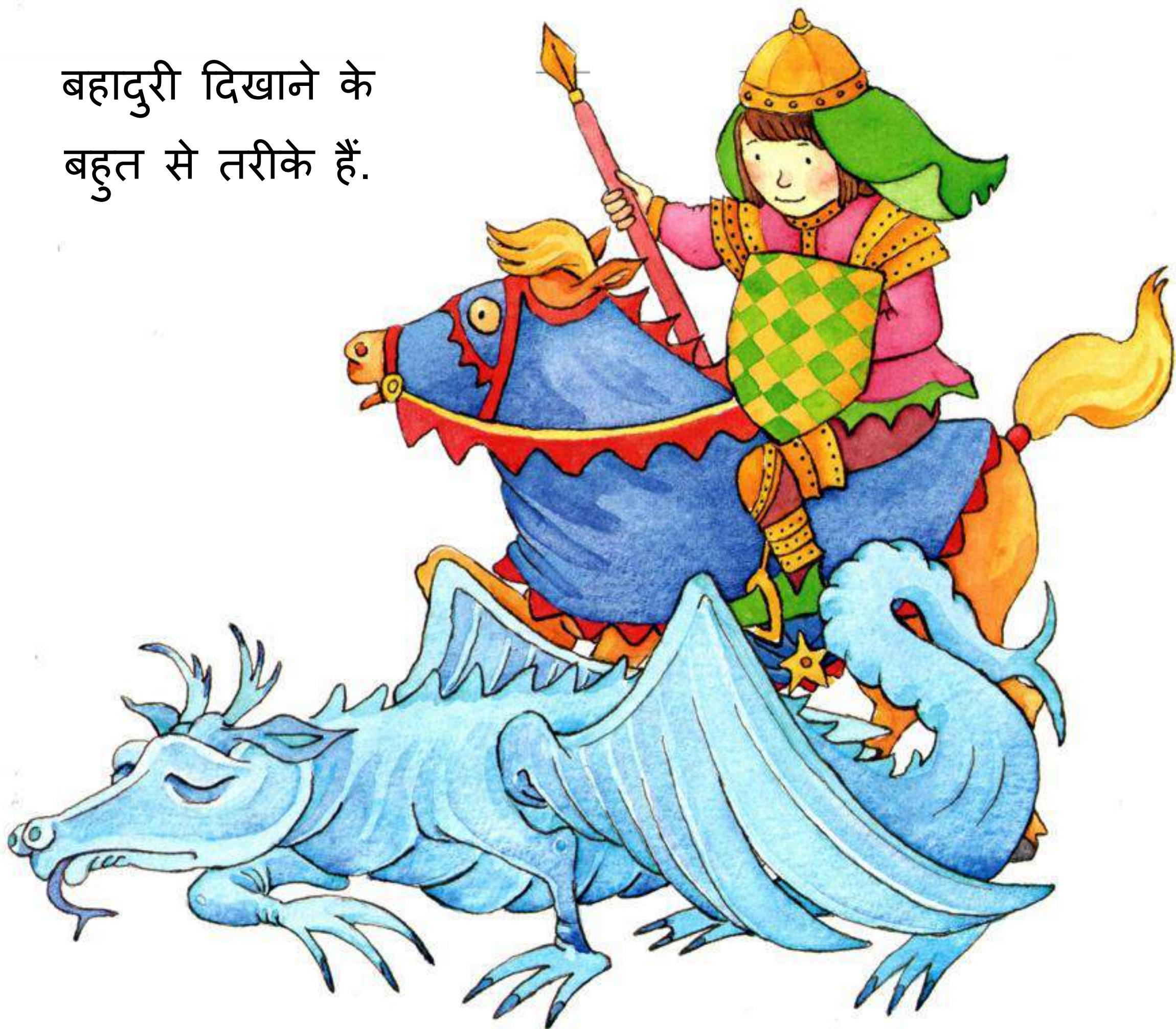
तुम क्या सोचते हो?

कुछ ऐसे लोगों के बारे में बताओ

जिन्हें तुम बहादुर समझते हो?

उन्होंने किस प्रकार के अलग काम किए?

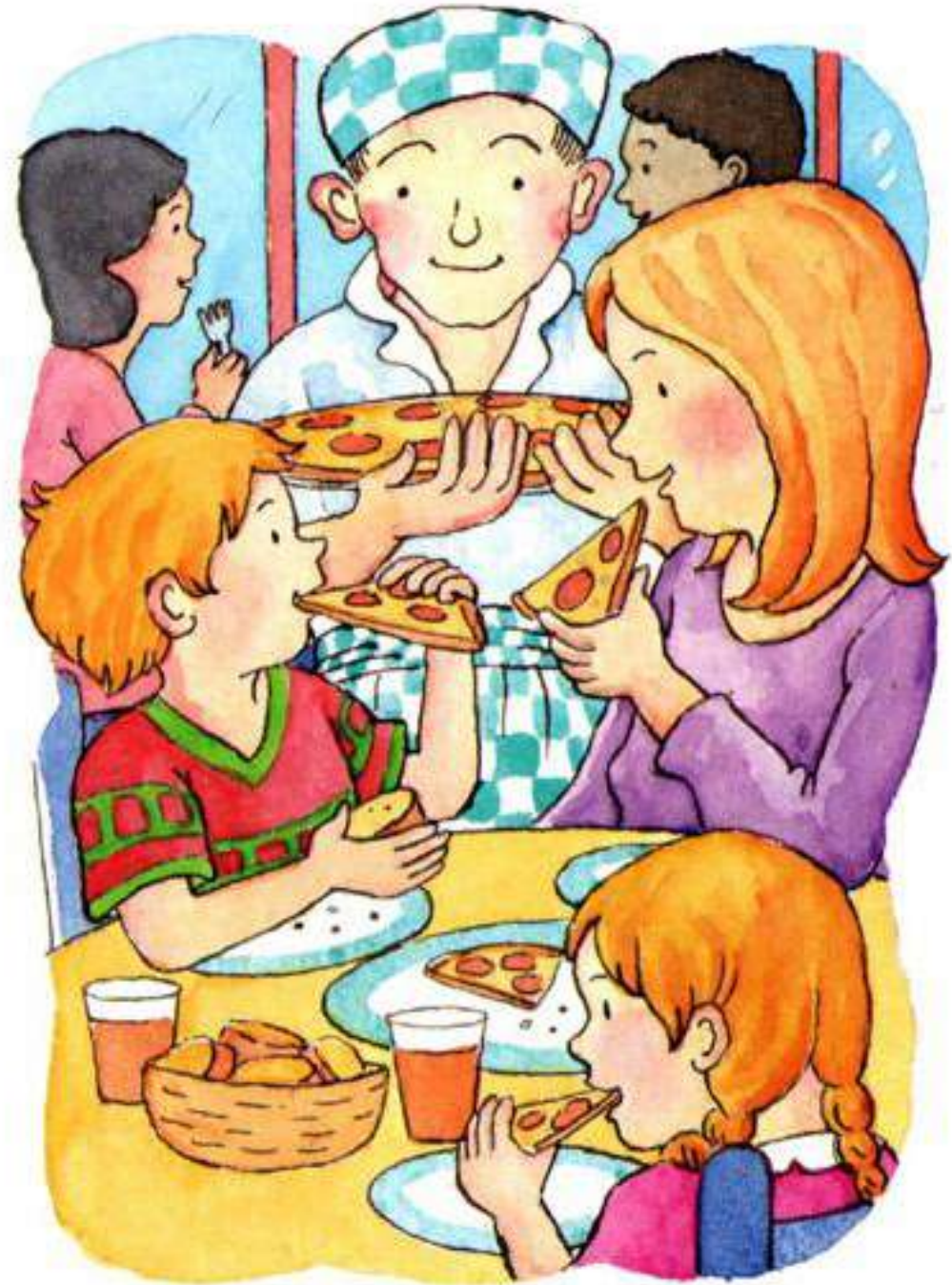
बहादुरी दिखाने के
बहुत से तरीके हैं.



और उनमें से कई तरीके इतने साधारण हैं कि तुम
उन्हें फिल्मों में या टेलीविज़न पर कभी नहीं देखोगे.



जो लोग “बहादुर” कहलाते हैं वो लोग
हर काम को एक खास तरीके से करते हैं.

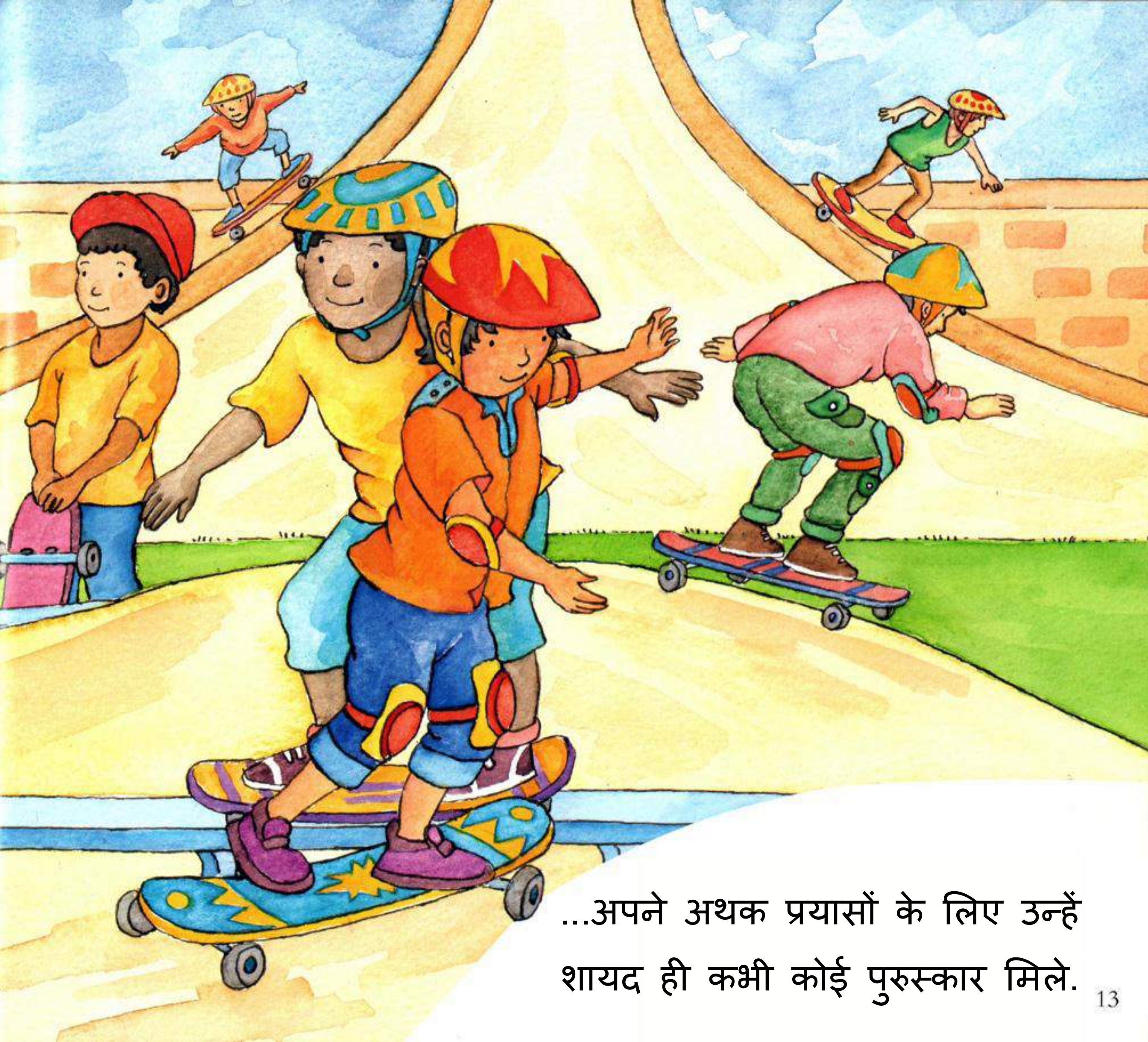


वे लोग तभी भी सच बोलते हैं, जब आसपास
के लोग उस सच को सुनना नहीं चाहते.



लोग “बहादुर” तब होते हैं जब
किसी चीज़ को न जानने के
बावजूद भी वो उस कठिन काम को
बार-बार करने का प्रयास करते हैं....

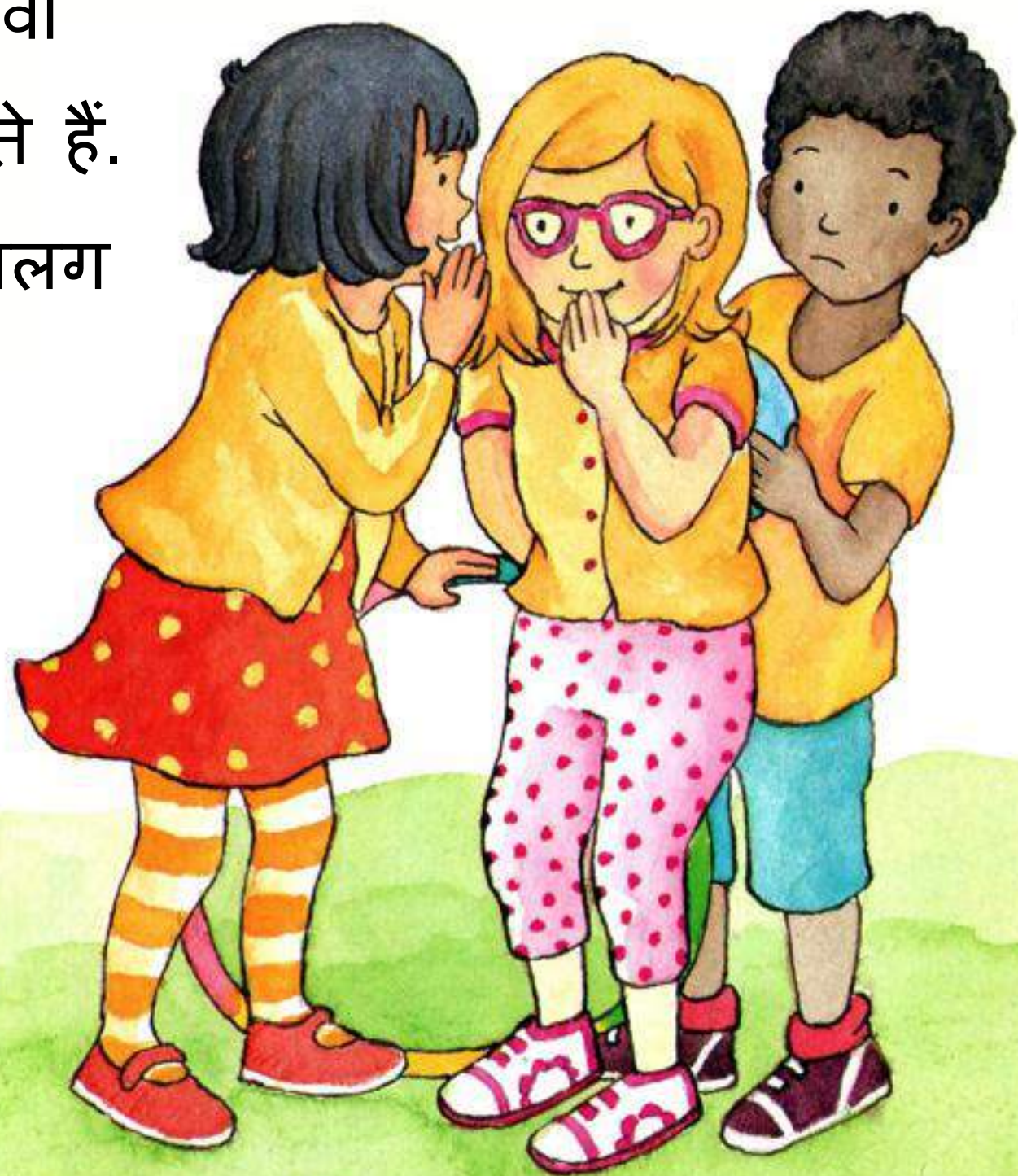




...अपने अथक प्रयासों के लिए उन्हें
शायद ही कभी कोई पुरस्कार मिले.



लोग तब “बहादुर” होते हैं जब वो
खुद अपनी शर्तों पर ज़िन्दगी जीते हैं.
उनकी ज़िन्दगी दूसरों से बहुत अलग
हो सकती है....



.... लोग तब “बहादुरी” दिखाते हैं जब वो दूसरों के लिए खड़े होते हैं – खासकर उनके लिए जिन्हें खुद खड़े होने में दिक्कत होती हो.

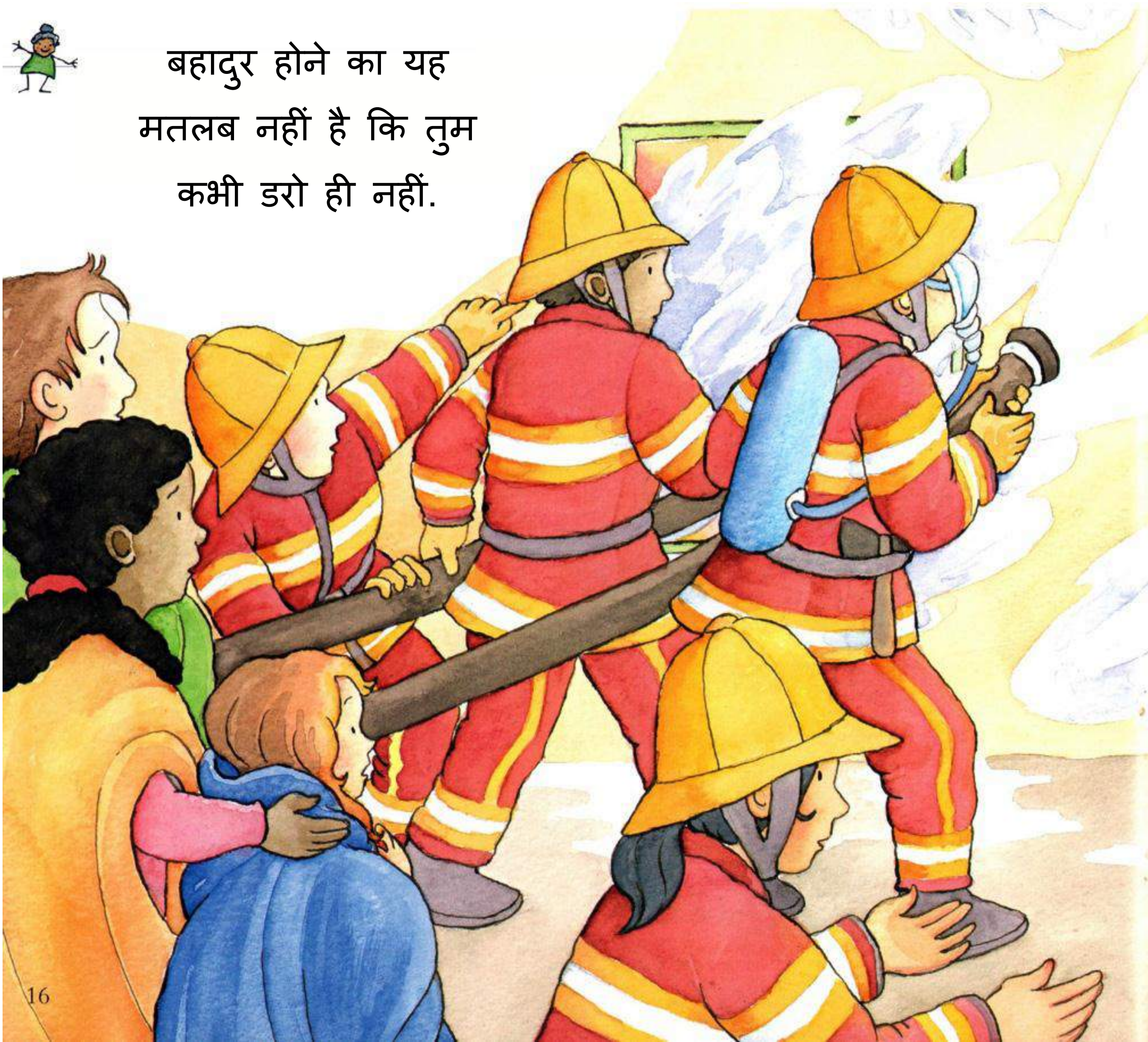


बहादुर लोग खुद से एक सवाल ज़रूर पूछते हैं – “सही” क्या है?
और फिर वो उस उचित काम को करते हैं.

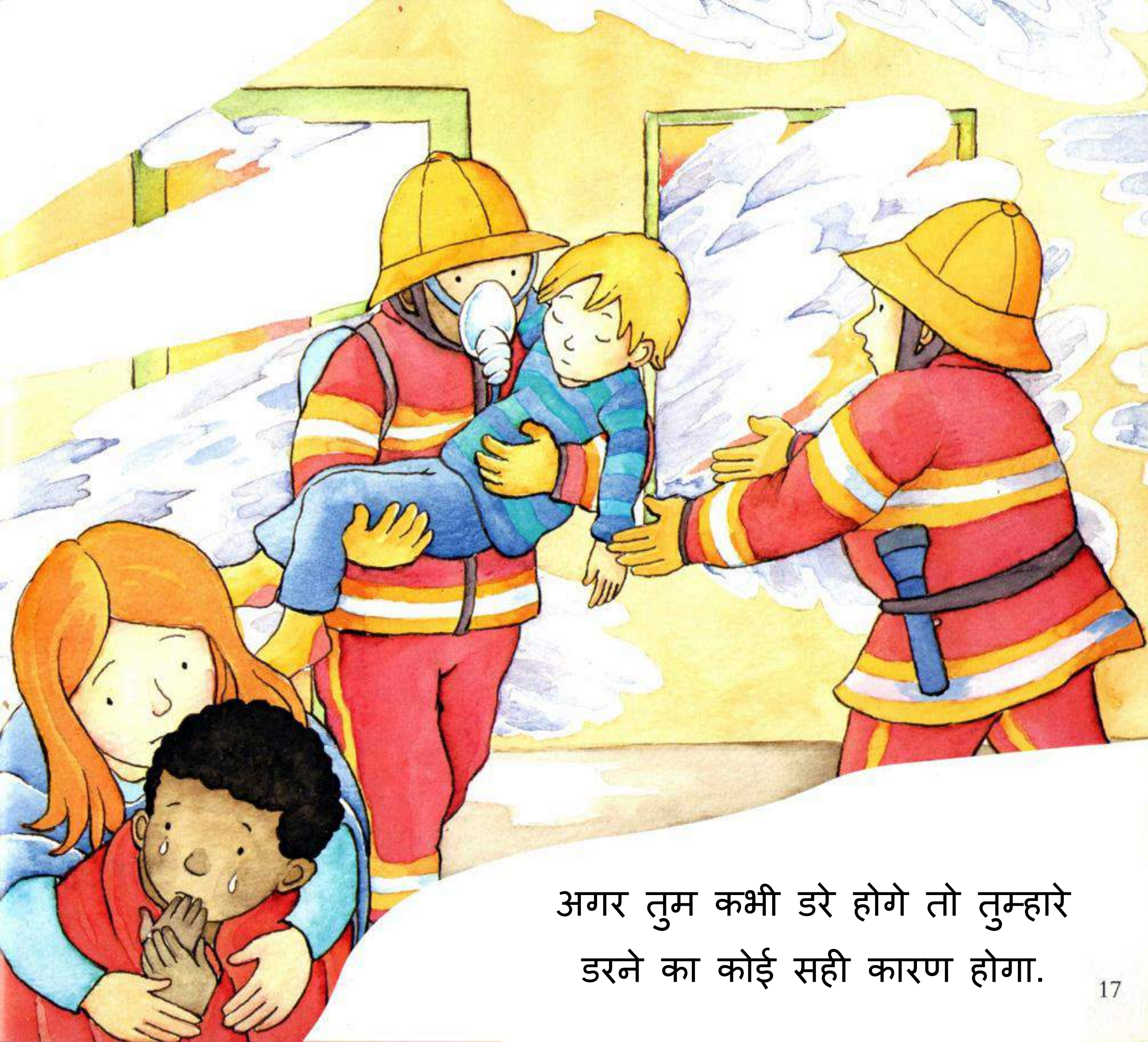
तुम क्या सोचते हो?

क्या तुमने कभी कोई बहादुरी का काम किया है?

क्या तुम्हें कोई ऐसा मौका याद है जब तमाम मुश्किलों के बाद भी तुम लगातार प्रयास करते रहे?

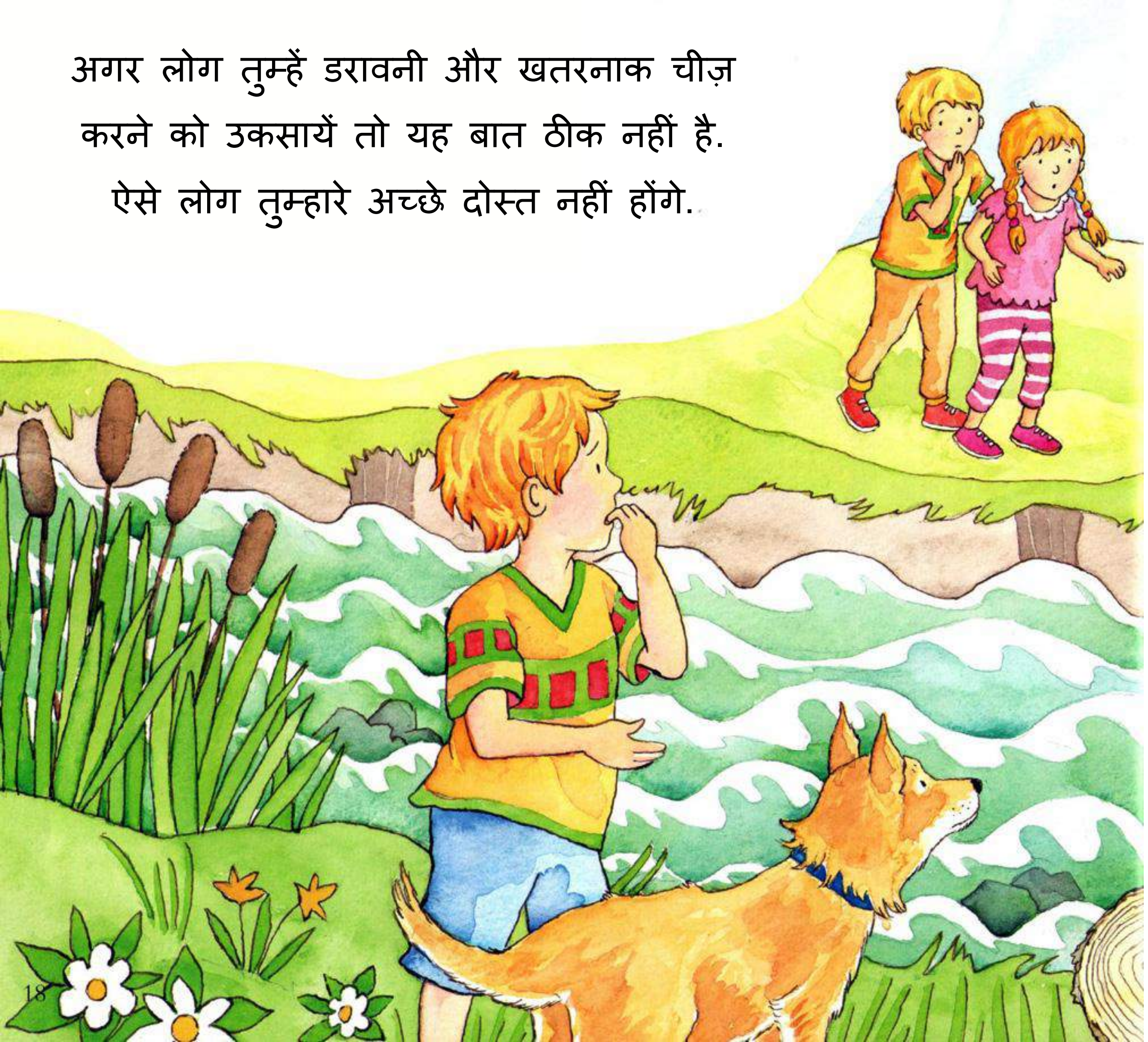


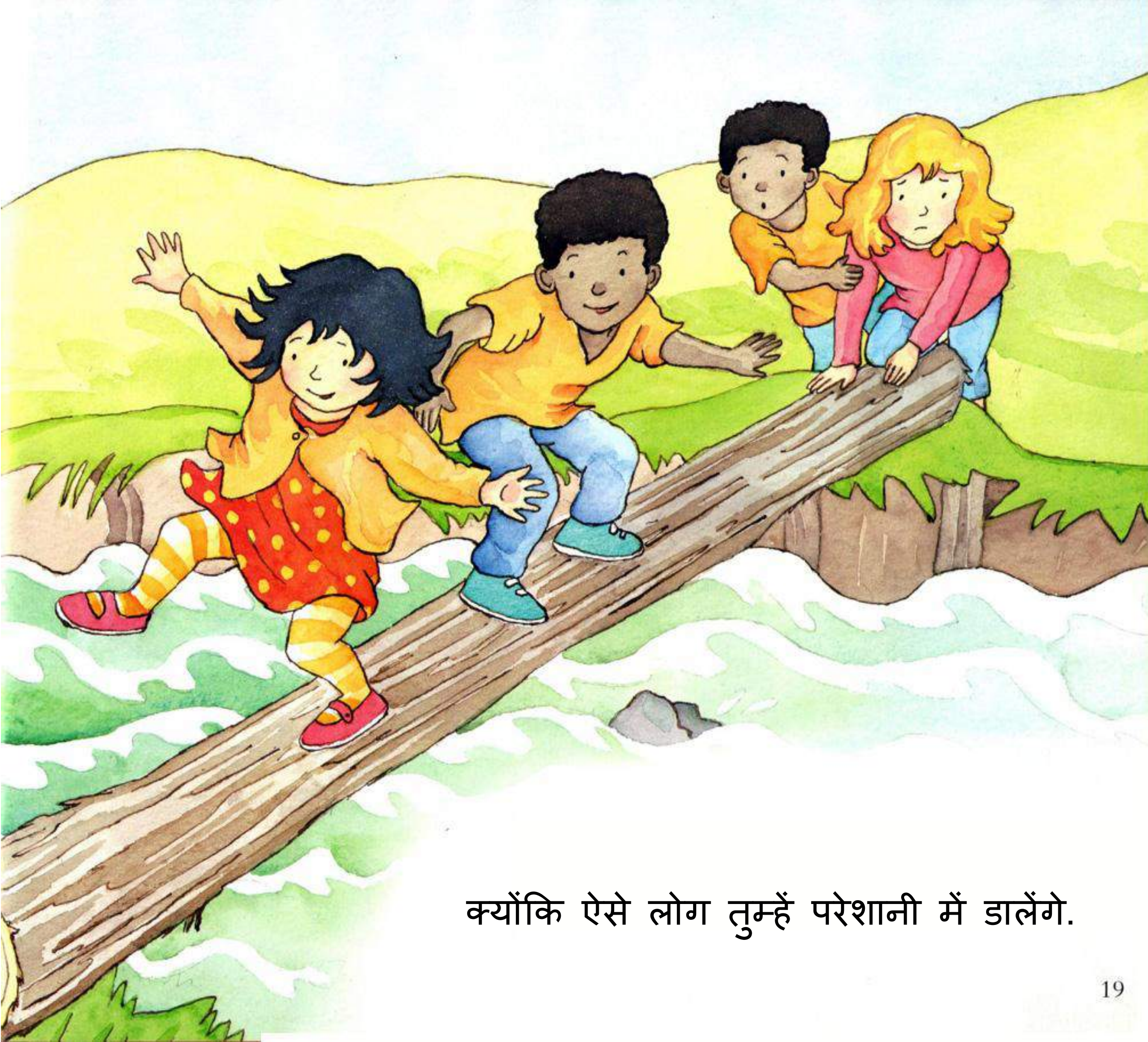
बहादुर होने का यह
मतलब नहीं है कि तुम
कभी डरो ही नहीं.



अगर तुम कभी डरे होगे तो तुम्हारे
डरने का कोई सही कारण होगा.

अगर लोग तुम्हें डरावनी और खतरनाक चीज़
करने को उकसायें तो यह बात ठीक नहीं है.
ऐसे लोग तुम्हारे अच्छे दोस्त नहीं होंगे.

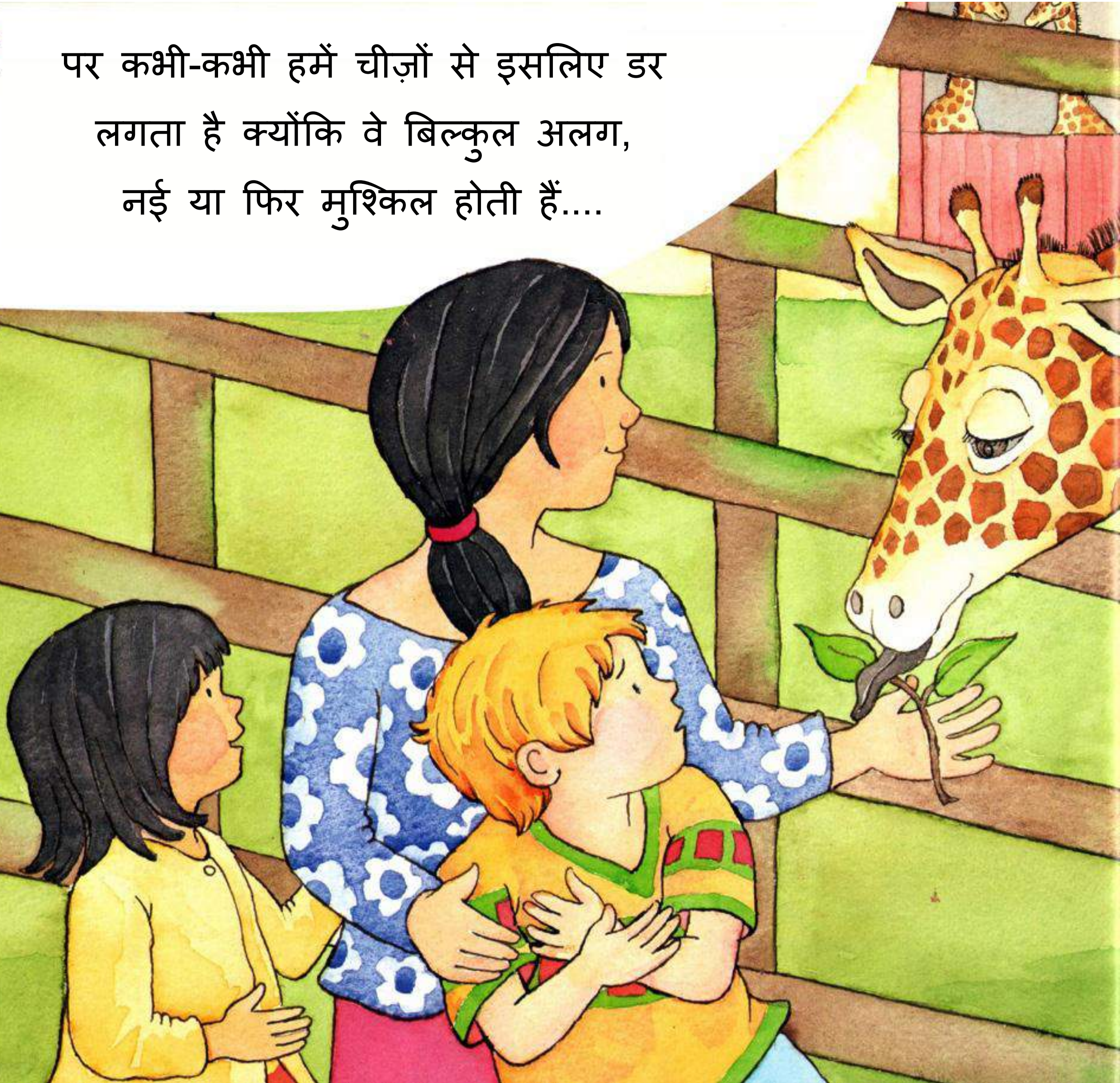


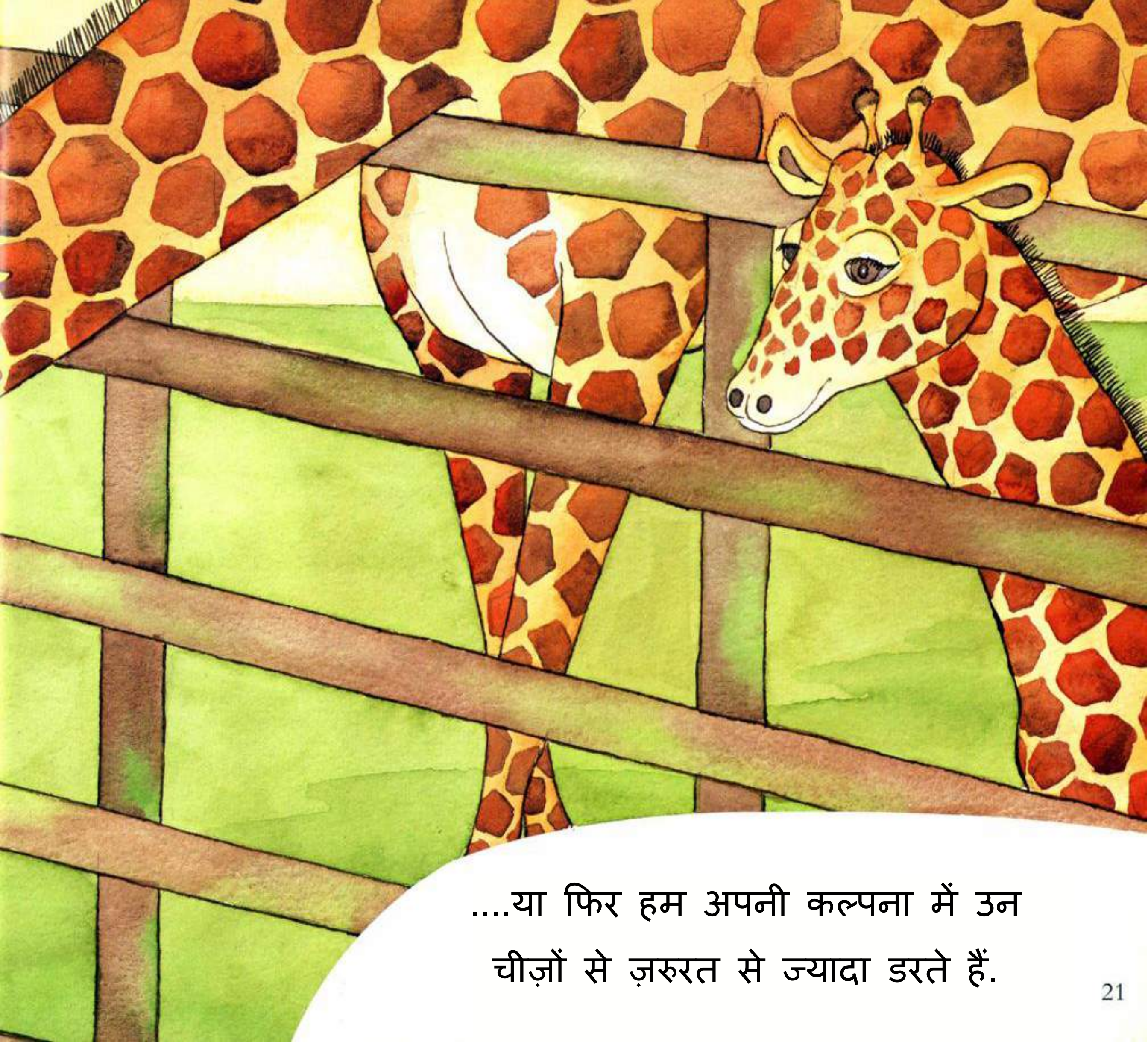


क्योंकि ऐसे लोग तुम्हें परेशानी में डालेंगे.



पर कभी-कभी हमें चीज़ों से इसलिए डर
लगता है क्योंकि वे बिल्कुल अलग,
नई या फिर मुश्किल होती हैं....





....या फिर हम अपनी कल्पना में उन चीज़ों से ज़रूरत से ज्यादा डरते हैं.



बहादुरी कुछ-कुछ वैसी ही है जैसे
हम रोज़मर्रा के काम करते हैं.





कुछ दिन आसान, तो कुछ दिन मुश्किल होते हैं.

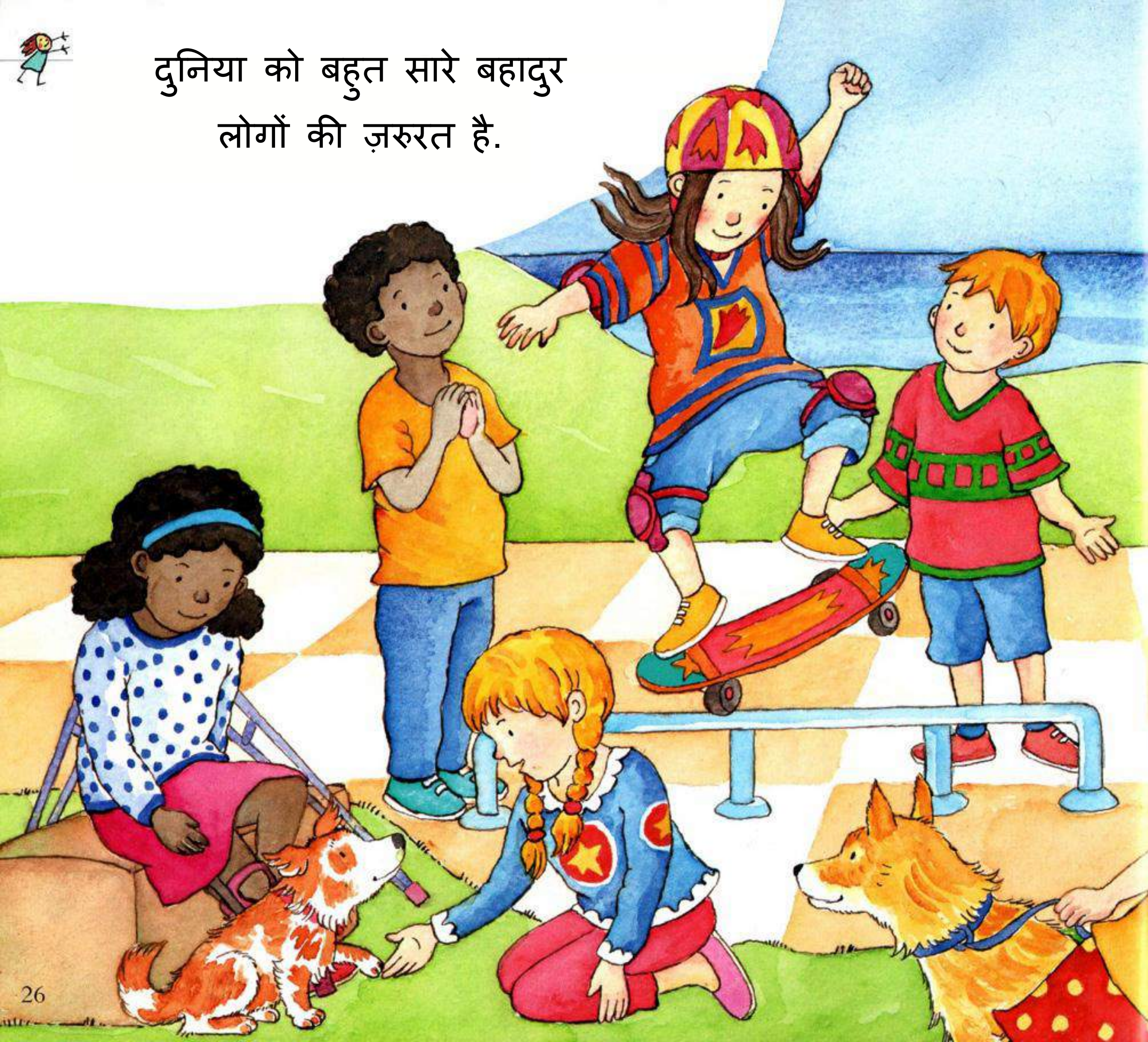
पर धीरे-धीरे अभ्यास करके
तुम उन कार्यों में कुशल बनोगे.





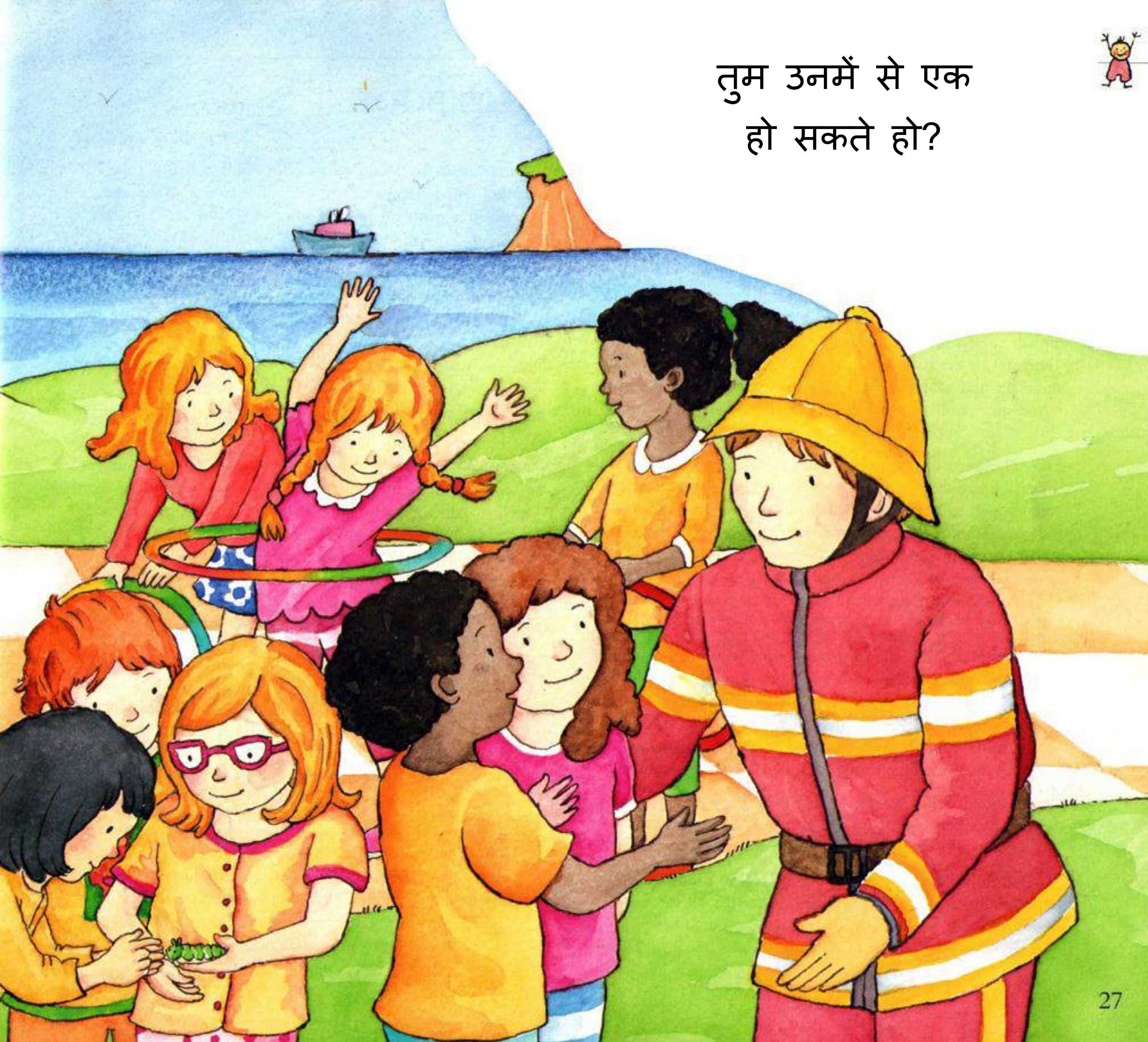
तुम जितना अधिक अभ्यास करोगे तुम्हें
चीज़ें उतनी ही आसान लगने लगेंगी.

दुनिया को बहुत सारे बहादुर
लोगों की ज़रूरत है.





तुम उनमें से एक
हो सकते हो?





इस किताब का उपयोग कैसे करें?

हिम्मत एक महत्वपूर्ण गुण है. हमें बच्चों में उसकी क्षमता विकसित करनी चाहिए. हिम्मत का मतलब है डर, खतरे, और असुविधा के बावजूद लगातार सही काम करना. हिम्मत, रोजमर्रा के अनुभवों से आती है – लोगों से मिलकर, बातचीत करके और उनका काम देखकर.

बच्चों में “हिम्मत” विकसित करने में आप उनकी कई महत्वपूर्ण तरीकों से सहायता करते हैं. ऐसे बच्चों को जब कोई विनाश का काम करने के लिए उकसाएगा तो वे उस काम को करने से इंकार करेंगे. “हिम्मत” द्वारा आप बच्चों को एक अच्छा सबक सिखाते हैं – जो तुमसे कमज़ोर हैं, उनके हकों के लिए लड़ो और उनकी रक्षा करो. इस तरह आप उन्हें नयी चीज़ें करने का आत्मविश्वास दिलाते हैं.

अन्य चीज़ों की तरह ही हिम्मत का सबक भी आदर और स्वीकृति के माहौल में ही सबसे अच्छी तरह से सीखा जाता है. अगर बच्चा अपने भय और डर के बारे में, मुक्त होकर बातचीत कर पाएगा तो उसके लिए उस भय से मुक्त होना उतना ही आसान होगा. माँ-बाप को एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि बच्चों के लिए भय – चाहे वो छोटा हो या बड़ा, एक असली भय होता है. बच्चों के डर को हम हमेशा गंभीरता से लें. उसको अनदेखा न करें. बच्चों का कभी मज़ाक उड़ाएं और न ही उन्हें सजा दें.



कुछ “डर” सही होते हैं और बच्चे की उम्र से उनका सीधा सम्बन्ध होता है. छोटे शिशुओं को, अजनबियों का डर और अपने माँ-बाप से बिछड़ने का डर लगा रहता है. जब बच्चा बड़ा होता है और उसकी कल्पनाशक्ति उड़ान भरती है – फिर उसे अकेले का, अँधेरे का और अजनबी जानवरों आदि से डर लगता है. उन स्थितियां पर बच्चे का कोई नियंत्रण नहीं होता है.

बच्चे से हमारी क्या अपेक्षाएं हैं? अगर बच्चे को यह पता होगा तो फिर उसमें शक्ति और नियंत्रण की क्षमता पैदा होगी. बच्चे से हमारी क्या अपेक्षाएं हैं, उससे हम बच्चे को अवगत कराएँ.

यह ज़रूरी है कि आप बच्चे के “हिम्मत” वाले क्षणों को पहचानें और उसकी प्रशंसा करें. बड़े भूल जाते हैं कि छोटे बच्चों को, अक्सर छोटे-छोटे काम करने के लिए भी काफी हिम्मत जुटानी पड़ती है. अगर आपका बच्चा किसी ऊंची सीढ़ी पर पहली बार चढ़े या फिर कोई नया मित्र बनाये तो आप उसकी ज़रूर प्रशंसा करें. इससे बच्चे का हौसला बुलंद होगा और वो नई खोजें करने और नए अनुभव प्राप्त करने को प्रेरित होगा.

अगर आपने कोई हिम्मत वाला काम किया है तो उसे भी अपने बच्चों को ज़रूर बताएं. उसके लिए किसी विशेष अवसर का इंतज़ार न करें. लोगों को रोजाना कुछ छोटे-छोटे हिम्मत वाले काम करने चाहिए – चाहें वो नए बॉस से मिलने की बात हो, या फिर किसी अन्याय के खिलाफ आवाज़ उठाने की बात हो.



बच्चों में हिम्मत बढ़ाने के काम में स्कूल भी एक अहम रोल निभा सकता है. इस काम को स्कूल अमूर्त और ठोस - दोनों रूप में बढ़ावा दे सकता है. इतिहास के उदाहरण लेकर टीचर्स, बच्चों का “हिम्मत” से परिचय करा सकते हैं. ऐनी फ्रैंक और हेलेन कैलर जैसे लोगों की जीवनियाँ, बच्चों के लिए बहुत प्रेरक हो सकती हैं, और वो इतिहास का एक मानवीय चेहरा बन सकती हैं. इसके लिए बाल-साहित्य के विशाल भण्डार में से कुछ किताबों को अवश्य चुना जा सकता है.

बच्चे समूह में इस प्रश्न पर चर्चा कर सकते हैं “हिम्मत का क्या मतलब है?” “क्या तुम “हिम्मत” के कुछ ऐसे उदाहरण दे सकते हो जो तुमने देखे या सुने हों? क्यों, या क्यों नहीं?” बच्चे अपने खुद के अनुभव बता सकते हैं. जब उन्होंने हिम्मत दिखाई हो, और वो किसी बड़े डर या भय से मुक्त हुए हों, वे उन अनुभवों के बारे में लिख सकते हैं.

माँ-बाप अगर बच्चों को, ऐसी प्रेरक किताबें पढ़कर सुनायेंगे तो उससे उनके विचारों का विस्तार होगा. बच्चों की बहुत सी ऐसी किताबें हैं जो हिम्मत का सबक सिखाती हैं. आप उन किताबों के किस्सों को रोजमर्रा की चर्चा में शामिल करने की ज़रूर कोशिश करें.